

## **אמפטיה - טכניקה נפלאה להבין ולחזק ילדים**

מי לא שמע על אמפטיה?! כמעט כולם יודעים בערך מה זאת אמפטיה: להגיד למישהו שאתה מבין אותו. זה כך, אבל לא רק. הייתי רוצה לנצל את המאמר היום כדי להפריח כמה מיתוסים מוטעים לגבי אמפטיה וכדי לשכנע כמיטב האמונה שלי בה, עד כמה אמפטיה היא טכניקה נפלאה ויעילה להבין ולחזק ילדים.

**נתחיל בהגדרה: אמפטיה היא להבין מה מרגיש האחר- במקרה שלנו הילד, מה הוא חשוב, מה הוא רוצה. שיקוף אמפטי הוא להגיד במילים שלך את מה שהבנת שהילד מרגיש/חושב/רוצה**

באמפטיה אתה אומר לילד: או "נמאס לך שכל הזמן אחותך מנצחת אותך", או "אתה חושב שלא אכפת לי ממה שאתה אומר" או "זה מעצבן אותך שכל בקר אני צועקת עליך שתזדרז להסעה", או "אתה רוצה שמחר ניסע לטייל למקום שאתה הכי אוהב..."

**המלצה לטכניקה:** את דברי האמפטיה רצוי לומר במילים שהילד יבין, מילים פשוטות וקרובות לעולמו, וללוות את המילים בטון המתאים לרגש אותו מבטאים למשל, אתה אומר לילד באמפטיה: "היום לא בא לך לעשות שיעורים", ומלווה את דבריך בטון והבעת פנים של עייפות וחוסר חשק. אתה בוחר את המילים הפשוטות 'לא בא לך' כדי שהילד ירגיש שאתה מבין אותו ולא אומר למשל 'אין לך מוטיבציה' מילים שלילד יישמעו זרות, ולא יתנו לו להרגיש שמבינים אותו. והמטרה היא שירגיש שמבינים אותו.

### **טעות נפוצה- רבים מבלבלים בין אמפטיה להזדהות.**

חושבים שאמפטיה היא להרגיש ממש כמו הילד, לחשוב כמוהו, להסכים איתו. לכן הורים רבים מתקשים להרגיש אמפטיה לילדיהם כשהחוויות של הילדים זרות להם, לא מוכרות להם, כשהם לא מזדהים איתם. למעשה, אמפטיה אינה הזדהות. כדי להגיב למישהו באמפטיה אתה צריך לצאת מהמחשבות שלך עצמך, מהדעות שלך, מהביקורת שלך ולהקשיב לאחר. בדימוי אפשר לומר שבאמפטיה אתה נכנס לנעליו של האחר ומרגיש את תחושותיו שם. בהזדהות אתה נשאר בנעלי האחר ומרגיש כמוהו. בדימוי נוסף אפשר לומר, שבאמפטיה אתה מפסיק לראות את העולם על פי 'הערוץ הרגיל שלך', ומעביר בשלט את הערוצים 'לערוץ הילד', מסתכל ומנסה להבין מה משדרים בערוץ שלו- מה התחושות, ומה המחשבות שלו, ולא שלך. ובדימוי אחרון- באמפטיה אתה נכנס לקרא את ההרד-דיסק של המחשב של הילד שלך, אתה קורא את התכנים שם, ומבין אותם.

הערך העצום של אמפטיה הוא שאתה מזהה מה מרגיש וחושב הילד, אבל לא נשאב להזדהות יתר איתו, לא הופך להיות כמוהו. כך נשארת לך כהורה אפשרות להבין ולעזור מהמקום הבוגר והשקול יותר שלך.

**טעות נפוצה נוספת- אנשים חושבים שאמפטיה משמעה הסכמה, ולא כך. באמפטיה אתה לא חייב להסכים לרגשות או למחשבות של הילד, הכוונה היא רק שאתה מבין. לדוגמא, הילד שלך לא רוצה לבוא איתכם לביקור אצל חברים, הוא מעדיף לראות טלויזיה. אתה יכול להגיד לו: "ממש לא בא לך לבוא איתנו, הרבה יותר כיף טלויזיה..." זה הכל. ובמשפט האמפטי שלך שידרת לילד שלך שאתה מבין אותו. לא בהכרח שאתה מסכים, לא בהכרח אתה מזדהה וחושב כמוהו. בהמשך השיחה אולי גם תסביר לו את דעתך, ותדרוש שיבוא איתכם לביקור. הורים רבים חוששים מלבטא אמפטיה כי הם טוענים שהילדים יחשבו שמחזקים אותם, שנותנים לגיטימציה לתחושות שלהם שהן בחלקן מוטעות. אבא אחד סיפר לי שלא יגיד לבתו שהוא מבין שהיא שונאת את בית ספר כי היא תחשוב שהוא מסכים איתה, ומאשר לה לא ללמוד. תשובתי לאב היא שחשוב שיגיד לבתו שהוא מבין, זה יחזק אותה, ויתן לה כוח ללמוד גם כשהיא שונאת כי מישהו מבין ולא שופט אותה.**

### **עוד טעות נפוצה- רבים חושבים שהאמפטיה עצמה לא חשובה אם לא עושים בעקבותיה את מה שהילד רוצה.**

למשל, הורים רבים ישאלו: מה הטעם להגיד לילד: "אני מבין שלא בא לך להתקלח עכשיו" אם בסופו של סיפור הוא יהיה חייב להתקלח. או מה הטעם להגיד לילד "אתה מפחד מהמבחן" אם בסופו של דבר לא נותר לו על המבחן והוא יאלץ לעשות אותו?! השאלה טובה, אולי באמת אין טעם לשקף שמבינים אם לא עושים את מה שהילד רוצה? התשובה היא שיש ערך עצום רק לאמפטיה ולהבנה גם אם אין פעולה בעקבותיה. לעצם ההבנה יש כוח רב.

האמפטיה משדרת לילד שאתה מבין אותו. שאתה איתו. והתחושה הזו שהילד קולט, שמבינים אותו היא כה חשובה עבורו. הילד מרגיש שלהורים היה מספיק חשוב לעצור ולהבין אותו, שלא מתקנים אותו, ולא מחנכים אותו, ולא משפרים אותו. רק מבינים אותו.

יש הוכחות רבות ממחקרים ומעבודה קלינית, שהתחושה הזו שמבינים אותך מורידה כעסים וחרדות, מחזקת את הבטחון, ומשפרת משמעותית את הקשר של הילד עם ההורים, וגם בכיוון ההפוך- את הקשר של ההורים לילד. האם אתם מכירים מעצמכם את ההתחושה הנהדרת שמישהו הבין אותך? רק הבין אותך ונתן לך להרגיש שהוא מבין אותך. אני מקווה שאתם מזהים מעצמכם כמה כוח יש בהבנה הזו, ולכן גם תרצו לתת אותה לילדיכם.

### **עצה להורים:**

האמינו בכוח של המשפטים האמפטיים גם אם אחריהם אתם לא עושים את מה שהילד רוצה. ואם הוא תוקף אתכם ואומר: "אז מה יצא לי שאת מבינה, בסוף לא ויתרת לי!!!" תאמינו שיש חשיבות להבנה, ושהיא תשפיע טוב על הילד גם אם הוא לא רואה זאת באותו רגע כשהוא כועס או מבוהל. ואחרי שהילד יירגע, תוכלו להכנס איתו לשיחה עניינית של חיפוש הפתרון לבעיה שעלתה. ילד שמרגיש שמבינים אותו הוא

ילד חזק יותר, ילד בטוח יותר בעצמו וברגשותיו, קל לו יותר לווסת את רגשותיו גם אם הם קשים, כי הוריו מבינים אותו, ונמצאים איתו היכן שהוא.

הבה נבדוק דוגמא: דני חוזר מהגן כועס מאוד ומספר איך החברים הציקו לו, ולא רצו לשתף אותו במשחק. הוא זורק את התיק בכניסה לבית, בועט בשולחן וזורק עצמו על הספה. אמא אומרת לו: "אני מבינה שאתה כועס, אבל אתה לא יכול להשתולל ככה בבית. שים את התיק שלך קודם במקום ואז נדבר." האם האם הגיבה באמפטיה? חלקית כן, כי היא אמרה לו שהיא מבינה שהוא כועס- היא זיהתה את הרגש שלו, ושיקפה אותו במילותיה. אבל בסך הכל התגובה שלה לא היתה אמפטית. רוב מילותיה של האם התמקדו בביקורת על דני, ובדרישת ההתנהגות שבאה אחרי המילה 'אבל'. רוב המסר של האם עסק במשמעת, היא אמרה לדני מה מותר ומה אסור לו לעשות. אין כל רע במשמעת, להפך- היא חשובה ומארגנת. אבל חסרה כאן אמפטיה אמיתית.

### **המלצות להורים:**

- **אמרו את המשפט האמפטי בלי לחבר אליו שום 'אבל' והמשך למשפט.**  
מילת ה'אבל', וההמשך הביקורתי שבא אחריה מוחק את הכוונה האמפטית, ומוריד מערכה. וזה חבל...  
לדני אפשר לומר: "אתה ממש כועס על הילדים..." ולחכות עם הביקורת על זריקת התיק לאחר כך. אפשר להתחיל במשמעת, ולשים את התיק במקום ואז לחזור לאמפטיה. אבל כשמשדרים אמפטיה מומלץ מאוד לא לערבב אותם יחד עם ביקורת ומשמעת, להוריד את ה'אבל', למרות שמאוד מאוד מושך ללכת לכיוונו.

- **נסחו את האמפטיה בנימת קול שיש בה אמירה וגם סימן שאלה קטן בסופה, כך תוכלו להקשיב לתגובת הילד ולפתח איתו דיאלוג אמפטי.**  
הילד ירגיש שאתם מנסים להבין, שאתם לא בטוח צודקים, שאתם מחכים לשמוע את תגובתו. זה יעודד אותו, להמשיך לדבר איתכם כדי שתבינו ותעזרו לו.  
דוגמא לדיאלוג אמפטי:

הילד חוזר מבית ספר זועם על המורה הטפשה שפגעה בו, אומר שהוא שונא אותה ולא יחזור יותר לבית ספר. אם תצליחו כהורים לא להזדהות איתו מהר מידי, ולא לשנוא גם אתם את המורה. תוכלו לומר לו: "אתה כועס על המורה כי היא העליבה אותך אולי?... " הילד יענה: "לא נכון, זה שטויות", אתם תמשיכו להגיב אמפטית: "לא הבנתי כנראה, אז מה קרה שם?... " הילד ירגיש שאתם רוצים להבין וימשיך לשתף. אתם תמשיכו לנסות להבין וכן הלאה.

לסיום, הדיאלוג האמפטי מאוד מרגיע ומקרב. הנסיון של ההורים להבין את הילד, בלי לשפוט ולתקן אותו מאוד מאוד מחזק אותו. כך מוכיח הנסיון המקצועי והאישי שלי. אני מזמינה אתכם לנסות.

שיהיה בהצלחה, ובהנאה...  
ממני, חלי ברק- שטיין

**פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.  
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים  
מהבית'**

www.helibarak.com

[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)